



## Les articulations

« Le stress peut avoir des conséquences fâcheuses sur les troubles inflammatoires comme la polyarthrite rhumatoïde, affirme Eli. En effet, le stress a des répercussions sur la production de cytokines, lesquelles contribuent à réguler les réponses inflammatoires dans les articulations, notamment. »

Et le stress peut aggraver une affection arthritique existante, occasionnant encore plus de douleur et de raideur.

Essayez **ces exercices qui accroissent l'amplitude articulaire** pour soulager la raideur dans vos articulations.